

OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

Wanderley Gomes de Oliveira ¹

RESUMO

A população idosa está cada vez mais crescente em todo o mundo. É essencial que todos obtenham uma melhor qualidade de vida para que o envelhecimento seja mais saudável. Para isso, é necessário que os indivíduos sejam incentivados a praticarem exercícios físicos regularmente. O objetivo principal é identificar os fatores motivacionais que incentivam os idosos à prática de exercício físico em um determinado programa de grupos de exercícios físicos, bem como verificar os índices de motivação dos praticantes de exercícios físicos. Este estudo aborda os fatores motivacionais que influenciam a prática de exercícios físicos na população idosa e é caracterizado como sendo de abordagem descritivo, quantitativo e utilizou como instrumento a aplicação de questionário em campo. Foi realizado com 16 idosos dos grupos de exercícios físicos, de assessorias esportivas na cidade de Macapá/AP. Os itens de cada um dos fatores motivacionais podem ser interpretados da seguinte forma: controle de estresse: alívio de angústias e saúde mental; saúde: refere-se ao interesse nos possíveis benefícios decorrentes do exercício físico, como melhora de dores e recuperação de lesões; competitividade: fator que mede o interesse em competir, concorrer e ganhar prêmios; estética: querer ficar com o corpo definido; prazer: a atividade física é vista como uma fonte de satisfação, sensação de bem-estar e sociabilidade: oportunidade para encontrar com amigos. Pode-se afirmar que o exercício físico traz benefícios na qualidade de vida em idosos, já que a maioria dos entrevistados afirmam obter mais saúde com a prática dos exercícios físicos.

Palavras-chave: Motivação, Idosos, Processo de Envelhecimento, Exercícios Físicos, Educação Física.

INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo cada vez mais, com uma expectativa de vida maior, se comparado há alguns anos. Entretanto, os idosos acabam perdendo massa muscular e é de extrema importância para cada um deles, que realizem exercícios físicos regularmente para obter um melhor desempenho estrutural e evitar acidentes advindos do envelhecimento. Portanto, é necessário que o idoso acrescente, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdo que sejam capazes de favorecer atitudes para a manutenção e prevenção de sua saúde tanto física, quanto mental (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005).

¹ Pós-graduando em História e Cultura Afro-brasileira; e Avaliação Física, Ortopédica, Esportiva e Funcional; Especialista em Docência no Ensino de Educação Física pelo Instituto Brasileiro de Formação, UNIBF; Licenciado em Educação Física pelo Centro de Ensino Superior do Amapá, CEAP, Macapá, Amapá.
E-mail: wanderleyleo.edf@outlook.com

De acordo com os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados no primeiro semestre do ano de 2019, a população brasileira com 65 anos de idade ou mais, cresceu 26% entre 2012 e 2018, contrapondo a população de até 13 anos que recuou 6%. E, apesar do contingente de crianças ainda ser maior que o número de idosos, o envelhecimento da população reforça a necessidade de políticas voltadas aos idosos, pois estima-se que a população tenha seu índice dobrado até 2042.

Segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) relatou que, em 2000, a população com mais de 60 anos era considerada idosa, com uma estimativa de 14,5 milhões de pessoas, resultando em um aumento de 35,5% frente aos 10,7 milhões em 1991. Desde 2019, este número ultrapassa os 29 milhões e a expectativa é que até 2060, este número aumente para 73 milhões com 60 anos ou mais, o que representa um aumento de 160%.

Com o envelhecimento o idoso traz consigo de maneira natural, o desgaste do seu corpo, resultando na diminuição das suas valências físicas, fazendo com que ele fique debilitado e tenha menos oportunidades e eficiência de seu aparelho locomotor, e ainda, no desenvolvimento de suas atividades físicas diárias. O idoso tem a oportunidade de reverter e equilibrar esse quadro através da prática regular de exercícios de maneira bem planejada, com orientação de um profissional de Educação Física (CIVINSKI et al, 2011).

Pesquisas que avaliam os fatores de influência da prática de atividade física regular são fundamentais, pois este conhecimento permite estabelecer e propor programas de intervenções como meio de promoção da atividade física, que detectem, ultrapassem as barreiras e proporcionem a manutenção em níveis adequados (CARDOSO et al, 2008).

É de extrema importância conhecer os fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos bem como da realização de atividades que auxiliem no desenvolvimento de aspectos da motivação. Evidencia-se que a prática de exercício físico é um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos. (MEURER; BORGES; BENEDETTI; MAZO, 2012).

É constatado que os idosos apresentam diferentes fatores e altos índices motivacionais para iniciarem um programa de exercícios físicos. Porém, a inserção na prática acontece de forma associada a uma oportunidade, e com isso, para que haja a inserção em programas de exercícios físicos, há necessidade de serem oferecidos tais programas para os idosos, através de divulgações. Ao considerar o quesito motivação, os fatores de saúde, prazer e sociabilidade

foram classificados como sendo de motivação alta ou média, ou seja, os idosos apresentam altos índices de motivação para começar à prática de exercícios físicos. (MAZO et al, 2009).

Justifica-se a realização desse estudo para verificar quanto a motivação pode influenciar na prática e a aderência do exercício físico, essencialmente na população idosa de Macapá/AP.

O presente estudo tem como objetivo de pesquisa identificar fatores motivacionais que incentivam os idosos à prática de exercício físico em um determinado programa de grupos de atividade física, bem como quantificar os índices de motivação dos praticantes de exercícios físicos.

Este estudo pode contribuir significativamente no desempenho motivacional dos idosos praticantes de exercícios físicos, pois sabendo os motivos que levam as pessoas à prática, pode-se desenvolver estratégias que aumentem a motivação de cada um deles.

Espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam servir de suporte para futuros projetos advindos da área acadêmica.

METODOLOGIA

A pesquisa é caracterizada como descritiva, de questionário em campo, com abordagem quantitativa.

A população estudada, é constituída por idosos que participam frequentemente de grupos de atividade física de assessorias distintas na cidade de Macapá/AP. A amostra conta com 16 idosos, selecionados através de conveniência não probabilística. Como critério de inclusão, o participante da pesquisa deve ter a partir de 60 anos e ser praticante de atividade física dos grupos de atividade física na cidade de Macapá e residente na mesma cidade em questão, ter autorização via termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foi não atender os critérios de inclusão, como não ter idade igual ou superior a 60 anos, e ainda, preenchimento do questionário de forma inadequada ou incompleta e/ou desistência após o a realização do questionário.

O método de avaliação utilizado foi o questionário Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), de BALBINOTTI e BARBOSA (2006), o qual pretende avaliar seis dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer, relacionadas a motivação para prática de atividade física regular.

O pesquisador entrou em contato com os presidentes de cada assessoria esportiva da cidade de Macapá, e explicou sobre o objetivo do trabalho, solicitando à autorização para aplicar o questionário aos idosos. Feito isso, foram selecionados os participantes que tiverem idade igual ou superior a 60 anos, convidando-os a participar da pesquisa.

Em meio a dificuldade de realizar o questionário de forma presencial, ele foi aplicado de forma individual, através de contato via *Whatsapp*, *Zoom* e *Google Meet*, de uma forma adaptada para melhor compreensão dos idosos. Cada participante responde de sua maneira, no seu devido tempo.

Quanto aos riscos do estudo, os idosos podem se sentir constrangidos em algumas perguntas ou relatar que seria cansativo, além de interferir no tempo da prática de suas atividades diárias. Para solucionar essa questão, é mantido sigilo e anonimato dos participantes, os quais poderiam realizar o questionário em duas etapas, e ainda, realizar a aplicação no melhor horário que lhe for proposto.

Contrapondo, pode-se esperar um benefício da pesquisa realizada, tal que o profissional que propõe as atividades para os grupos, terá maior conhecimento dos participantes e quais seus maiores interesses e satisfações durante as aulas, fazendo com que ocorra um feedback para quem trabalha com o grupo proposto. Espera-se que esta pesquisa contribua de forma significativa no desempenho motivacional dos participantes dos grupos de atividade física, podendo ser desenvolvidas estratégias que aumentem a sua motivação, já que sabe-se os motivos que levam os idosos à prática, além de auxiliar os profissionais de Educação Física a lidar com mais eficácia com seus alunos.

As três variáveis dispostas nesta pesquisa serão idade, sexo e motivação.

Para a análise e interpretação dos resultados obtidos, assim que o participante respondeu ao questionário, O examinador apurou e transcreveu os valores para a folha de análise e interpretação de respostas IMPRAF-54, somando as respostas para obter os escores brutos. Em seguida, ao realizar a soma das questões, foi utilizado as Tabelas Normativas do próprio questionário, o qual transforma os escores brutos em percentis, para analisar os valores, de acordo com idade e sexo, permitindo verificar o quanto este indivíduo está motivado para determinada dimensão, sendo ela controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética ou prazer.

Para quantificação das informações foi realizada estatística descritiva com valores de medida de tendência central e dispersão das variáveis quantitativas e frequências absolutas e

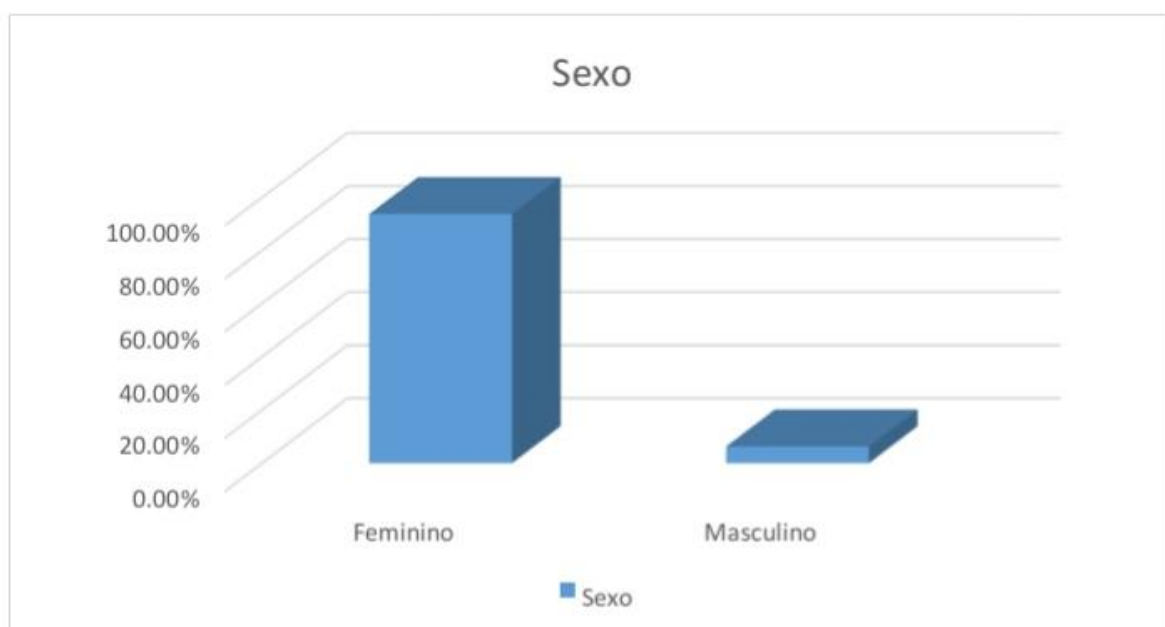
relativas das variáveis qualitativas. Foi utilizado para tabulação dos dados, o programa EXCEL para Windows 10, versão 365 ProPlus.

Quando o profissional de educação física conhece os fatores que motivam seus alunos a praticarem as aulas, ele pode aprofundar-se em suas atividades, a fim de diminuir o risco de desistência entre os alunos, fazendo assim, com que haja mais procura e adesão à área.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos questionários, foi possível identificar os principais motivos que influenciam a prática de exercícios físicos em idosos. Foram entrevistados 16 idosos a partir dos 60 anos de idade, de ambos os sexos, que participam dos grupos de atividade física de assessorias esportivas na cidade de Macapá/AP. No primeiro gráfico, informa-se a porcentagem de entrevistados de acordo com o sexo.

É possível identificar a quantidade de pessoas entrevistadas referente ao sexo, sendo 15 do sexo feminino, e apenas 1 do sexo masculino, sabendo-se que todos os idosos analisados possuem idade igual ou superior a 60 anos. A maior porcentagem do sexo feminino equivale ao total real dos participantes dos grupos de atividade física, já que em sua maioria, o público é de mulheres, por afirmarem se preocupar mais com a saúde.



Segundo dados do IBGE, a pirâmide etária da população brasileira evidencia-se que a partir dos 60 anos, a predominância é do sexo feminino. Outro dado, porém, mais específico,

referente ao município de Macapá é que a taxa de morbidade nos moradores se faz maior ao sexo masculino, sendo seus principais fatores como doenças do aparelho circulatório e respiratório, que muitas vezes podem ser amenizadas com a prática de exercícios físicos.

Desta forma, associa-se a necessidade da prática para que se obtenha melhor saúde e qualidade de vida, promovendo ainda mais este estudo para que se descubra as principais formas de motivação.



No gráfico acima, podemos observar a porcentagem dos valores totais de cada motivação apresentada para os idosos. Seus principais motivos para a prática, foram, respectivamente: Saúde, Prazer, Sociabilidade, Estética, Controle de Estresse e Competitividade.

A motivação que teve o percentual superior aos outros, foi o fator saúde com valor acima de 22%, seguido de prazer com aproximadamente 21%, e sociabilidade com mais de 17%. Esses números representam o quanto cada indivíduo idoso, com idade igual ou superior a 60 anos, é motivado para realizar os exercícios físicos.

Os itens de cada um dos fatores motivacionais podem ser interpretados da seguinte forma: controle de estresse: alívio de angústias e saúde mental; saúde: refere-se ao interesse nos possíveis benefícios decorrentes do exercício físico para a saúde, como melhora de dores e recuperação de lesões; competitividade: fator que mede o interesse em competir, concorrer e ganhar prêmios; estética: querer ter ou ficar com o corpo bonito ou definido; prazer: a

atividade física é vista como uma fonte de satisfação, sensação de bem-estar e sociabilidade: oportunidade para encontrar, estar ou reunir com amigos.

Dentre os artigos pesquisados, foram encontrados diversos fatores motivacionais para a adesão do idoso perante a prática de atividade física, dentre eles o mais mencionado e que apresentou mais resultados, está correlacionado diretamente com este estudo, já que afirma a saúde como principal motivação.

Como no estudo de Silva (2016), o qual afirma que a saúde foi o fator que apresentou maior motivação para a prática de atividade física, seguida pelas dimensões de sociabilidade, prazer e controle de estresse, que não apresentaram diferenças estatísticas entre si. A estética, seguida pela competitividade, foram os últimos fatores a motivarem os idosos a se exercitarem.

Contrapondo esta pesquisa, o qual resultou como principal fator de motivação, o quesito saúde, para Lins (2007), o principal motivo para a prática de atividade física está relacionado ao prazer, porém seguido de saúde, invertendo, desta forma, os resultados comparados a este estudo, mas destacando os dois principais fatores, demonstrando a importância da motivação intrínseca que está associado a realização e satisfação do indivíduo ao estar se relacionando com outro grupo de pessoas, ampliando seu lado social perante a sociedade.

Comparando com o estudo de Meurer (2012), que se evidenciou a saúde, o prazer e a sociabilidade como os fatores de motivação que obtiveram as maiores médias, as pesquisas obtiveram resultados idênticos, confirmando a eficácia do estudo.

Em Ryan e Decy (2000) o estudo afirma que o prazer pela prática, representando o bem-estar e satisfação obtida a partir da participação de exercícios físicos, foi o segundo fator mais apontado pelos idosos do presente estudo. Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação de conhecer uma nova atividade.

Por fim, como no perfil motivacional apresentado neste estudo, a saúde foi apontada como o principal fator de adesão ao programa de exercícios físicos e este resultado corrobora outras investigações realizadas com idosos, quando a maioria é motivada pela manutenção da saúde e de bom nível de aptidão física para a saúde (KIRKBY *et al.*, 1999; KOLT *et al.*, 2004; FREITAS *et al.*, 2007; STIGGELBOUT *et al.*, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, que dimensões como "saúde", "prazer" e "sociabilidade" apresentaram relevância, já os fatores "estética", "controle de estresse" e "competitividade" foram os menos descritos pelos entrevistados.

A população de idosos tende a crescer cada vez mais em um ritmo acelerado, e dependem demais de tratamento médico, por causa de maus hábitos, não só na velhice, mas ao longo de toda a vida, como por exemplo, a falta de exercício físico. Estudar os efeitos provocados pelo processo de envelhecimento é um tema pertinente, pois poderá servir de fonte para vários pesquisadores a respeito da combinação, envelhecimento e exercício físico.

Portanto, é possível afirmar que o exercício físico traz benefícios na qualidade de vida em idosos quando acompanhado de um profissional de Educação Física, já que a maioria dos entrevistados afirmam obter mais saúde com a prática dos exercícios.

O fator saúde, ser o primeiro colocado, comprovou a validade da nossa hipótese, visto que na maioria dos trabalhos encontrados é uma das principais categorias que motivam a prática da maioria das atividades com o público idoso. Estes números demonstram a importância de averiguar os motivos que levam os idosos a procurarem locais de prática de exercícios físicos, pois, conhecendo tais motivos será possível atender as necessidades deste público. A quantidade de respondentes pode ser observada como limitantes, decorrente da dificuldade de coleta de dados, por conta da forma de aplicação de questionário.

Sendo assim recomenda-se que os indivíduos, em qualquer idade, inclusive os que já estão na "terceira idade", devem aderir um programa de atividade física, e que tais programas, quando bem prescritos com os devidos cuidados, podem proporcionar melhores condições de vida, saúde e maior autonomia. Além disso, também sugere-se que novos estudos sejam feitos sobre o assunto, tanto de revisão de artigo, como estudos transversais e longitudinais, para que possa enriquecer ainda mais os conhecimentos sobre a área, exercício físico e envelhecimento.

REFERÊNCIAS

Balbinotti MAA, Barbosa MLL. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126)**. 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, v. 17, n. 3, p. 384-94, 2011.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEPE**, v. 1, n. 09, 2011.

DA SILVA, Agnes Navarro Cabral et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. **Estação Científica Online**, v. 4, p. 1-13, 2007.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, n. 18, p. 0-0, 2009.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MEURER, Simone Teresinha et al. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de ciências do esporte**, v. 34, n. 3, 2012.

11

OMS divulga metas para 2019; desafios impactam a vida de idosos. **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2019. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/oms-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam-a-vida-de-idosos/>>. Acesso em: 19 de set. de 2020.